

***Kunstnerisk udvikling af  
mental bæredygtighed***

**Kenneth Balfelt Team // Johan August**

**Talentnetværket**

**25.04.2023**

- 1. Møde på Kunsten***
- 2. Sowing the Seed of Love***
- 3. Århus Kunstakademi***

**Kenneth Balfelt Team // Johan August**

# ***1. Møde på Kunsten***

Del af Work it out om

fremtidens arbejdsliv

**Kenneth Balfelt Team // Johan August**

Kunsten Museum of Modern Art Aalborg





Made på Kunsten




































Log ind-vindue...  
Indstillinger til Brugere & grupper...









# Møde på Kunsten

En naturlegeplads for meningsfulde møder

Mødeguide  
– en guide til at holde stressforebyggende,  
meningsfulde og kreative møder

Kenneth Balfelt Team // Johan August



# Struktur for mødet



AIN-mødestrukturen har tre hovedingredienser:

1. At føre mødet på en ny måde, som integrerer restitution i fx en brainstorm, i de dele som kaldes **Agenda**
2. At holde pauser, kaldet **Intermezzoer**, som giver energi og øger koncentrationen.
3. En måde at opstarte, kaldet **Landing**, og afslutte, kaldet **Outro**.

Mødet følger strukturen i modellen. Mødeværten planlægger mødelængden og dermed hvor mange faser i modellen som kan nås til mødet.

Inden mødet afgør mødeværten:

Hvilken mødetype I skal afholde:

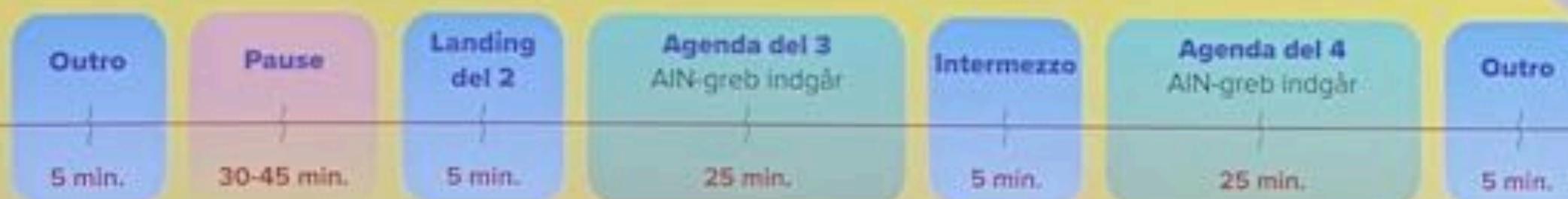
1. **Involveringsmøde**
2. **Ideudviklingsmøde**
3. **Beslutningsmødet**
4. **Problemløsningsmøde**
5. **Informationsmødet**

Valg af AIN-mødegreb for mødetypen, evt. ud fra hvilke behov I ser:

- **Samarbejde**
- **Kreativitet**
- **Afspænding**
- **Meningsfuldhed**

## Landing

Et AIN-møde starter med 10 min. landing, hvor vi ankommer og sidder i stilhed/mediterer i 3 min. Herefter tager vi en runde, hvor hver fortæller om deres energi- og stressniveau. Stressniveauet angives med grøn for at alt er fint, gul for at der er små tegn på stress og rød når vi føler at vi næsten ikke kan modtage flere informationer. Hermed accepterer vi det vi kom fra og gør os klar til det vi skal igang med. Formålet er at mærke hinandens mentale tilstand, sådan at vi både bedre kan forstå hinandens reaktioner og får lejlighed til at fortælle, hvis der er noget som tynger eller glæder os.



## Agenda

Under mødets Agenda-dele holder I jeres planlagte møde, hvor mødeværten undervejs indsætter et eller flere AIN-mødegreb.

## Intermezzo

Efter præcist 25 min. afbrydes agendaen med et 5 min. intermezzo, hvor en fysisk aktivitet giver hjernen en pause og kroppen energi.

Mødeværten vælger en eller flere:

- Pulssnack
- Mindfulnessøvelse
- Meditation
- Åndedrætsøvelse
- Ned i kroppen øvelser

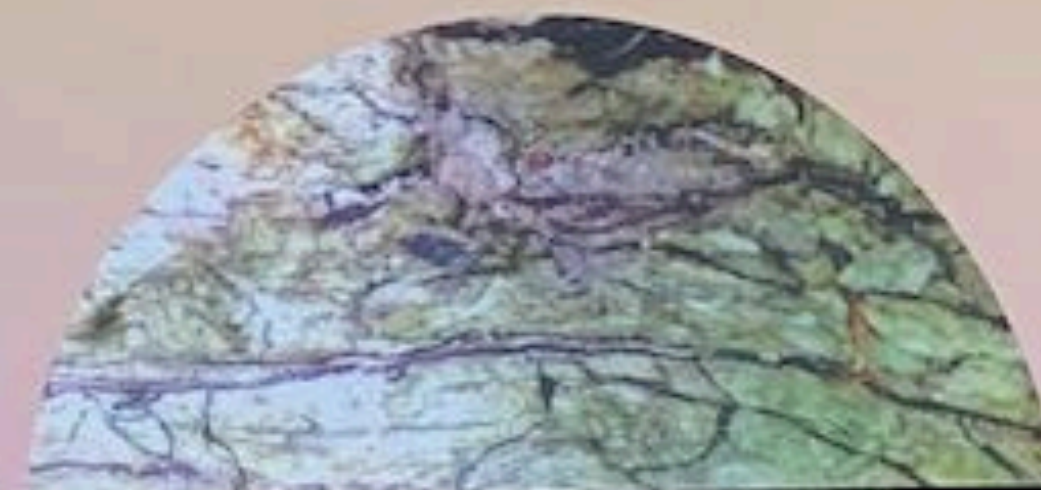
## Outro

En mødeblok afsluttes med en outro, der inspirerer os til at have nogle opmærksomheds-punkter, som vores tanker, både de bevidste og ubevidste, kan arbejde videre med under pausen eller efter mødet – evt. henimod næste møde. Det kan være et spørgsmål eller en udfordring vi ikke fik løst.

## Pause

Efter hver time holdes der en pause. Pausen bruges til restitution og vores kropslige behov. I kan med fordel aftale at spise eller holde pause sammen i stilhed, evt. blot de første 10 min.

I er nu klar til at holde et AIN-møde. God fornøjelse.





# 2. *Sowing the Seeds*

of Love  
Studerendes stress og

præstationspres

**Kenneth Balfelt Team // Johan August**

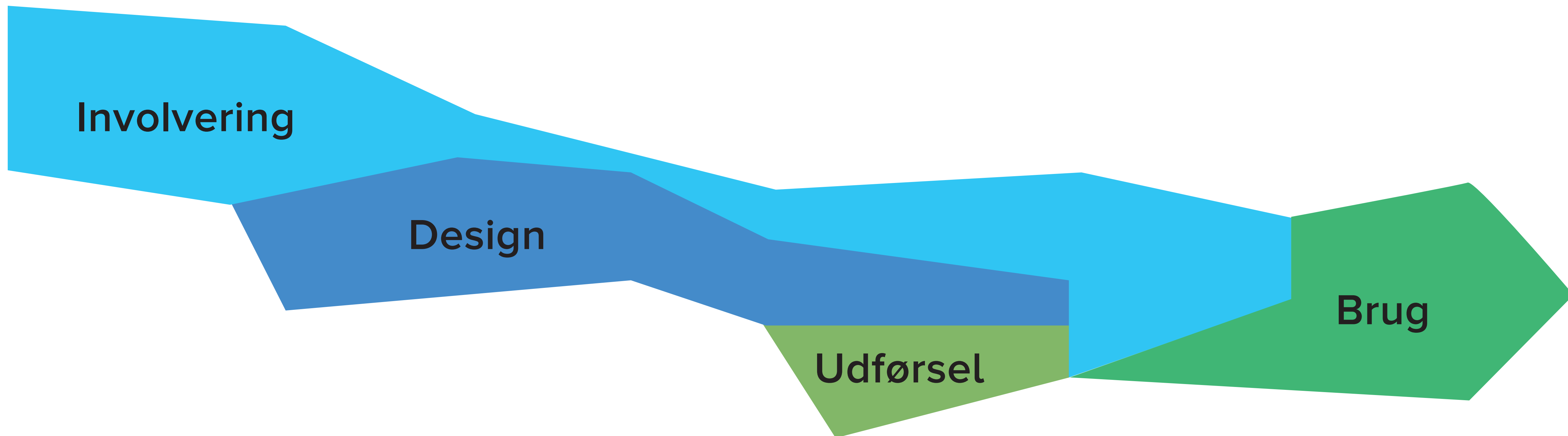
i samarbejde med KPs læreruddannelse, Center for  
Ungdomsforskning, Studenterrådgivningen

**Talentnetværket**









Din indsigt under  
min hud

Vores blik tegner en  
fælles plan

Vi puster sanseligt liv i  
planens krop

Legende bygger vi  
smukke liv sammen



**SOUNDVENUE INPUT**  
ROYAL ØKOLOGISK

NY FESTIVAL MED KONCERTER + TALKS + DJ'S

**ICEKIID**  
**NOAH CARTER**  
**FIRST HATE**  
+ MANGE FLERE

19.-21. MAJ

**SOUNDVENUE INPUT**  
ROYAL ØKOLOGISK

NY FESTIVAL MED KONCERTER + TALKS + DJ'S

[KONCERTER]  
**NOAH CARTER**  
**FIRST HATE**  
**ICEKIID**

JULIE PAVON \* FABRÅK (LIVE MED DR. DAYANI \* GOSS \* BRIMHEIM JEURU \* KIND MOD KIND \* SULK \* MANGE FLERE

[TALKS]  
JADA \* JONAS RISVIG \* BESIR ZECIRI LASSE DEIN OG NINA RASK \* FLERE

[DJ'S]  
AV AV AV \* ADIDADDI GANGER ALLSTARS

19.-21. MAJ

**SOUNDVENUE INPUT**  
ROYAL ØKOLOGISK

NY FESTIVAL MED KONCERTER + TALKS + DJ'S

**FIRST HATE**  
**NOAH CARTER**  
**ICEKIID**  
+ MANGE FLERE

19.-21. MAJ

ØSTRE GASVÆRK TEATER PREMIERE 23. FEB

**HAIR**  
Let the Sunshine In  
GEROME RAGON & JAMES BLADG GALT MACDERMOTT

ØSTRE GASVÆRK TEATER PREMIERE 23. FEB

**HAIR**  
Let the Sunshine In  
GEROME RAGON & JAMES BLADG GALT MACDERMOTT

ØSTRE GASVÆRK TEATER PREMIERE 23. FEB

**HAIR**  
Let the Sunshine In  
GEROME RAGON & JAMES BLADG GALT MACDERMOTT

ØSTRE GASVÆRK TEATER PREMIERE 23. FEB

**HAIR**  
Let the Sunshine In  
GEROME RAGON & JAMES BLADG GALT MACDERMOTT

ØSTRE GASVÆRK TEATER PREMIERE 23. FEB

**HAIR**  
Let the Sunshine In  
GEROME RAGON & JAMES BLADG GALT MACDERMOTT

ØSTRE GASVÆRK TEATER PREMIERE 23. FEB

**HAIR**  
Let the Sunshine In  
GEROME RAGON & JAMES BLADG GALT MACDERMOTT

ØSTRE GASVÆRK TEATER PREMIERE 23. FEB

**HAIR**  
Let the Sunshine In  
GEROME RAGON & JAMES BLADG GALT MACDERMOTT

ØSTRE GASVÆRK TEATER PREMIERE 23. FEB

**HAIR**  
Let the Sunshine In  
GEROME RAGON & JAMES BLADG GALT MACDERMOTT

KUNSTHAL CHARLOTTENBORG

ingen fest uden dig

Kenneth Hallik Team // John August  
Sowing the Seeds of Love  
5 May - 7 Aug 2022

KUNSTHAL CHARLOTTENBORG

ingen mening uden dig

Kenneth Hallik Team // John August  
Sowing the Seeds of Love  
5 May - 7 Aug 2022

KUNSTHAL CHARLOTTENBORG

intet værk uden dig

Kenneth Hallik Team // John August  
Sowing the Seeds of Love  
5 May - 7 Aug 2022

















Ubalance.

520%

KUNSTHAL CHARLOTTENBORG  
Kenneth Balfelt Team // Johan August  
*Sowing the Seeds of Love*  
5 May – 31 July 2022



Mange  
indpasser sig  
til et ideal som  
alle hader.

idealjæggerne

KUNSTHAL CHARLOTTENBORG  
Kenneth Balfelt Team // Johan August  
*Sowing the Seeds of Love*  
5 May – 31 July 2022



Man kan vælge om  
man skal være en  
god studerende eller  
et menneske.  
Jeg vælger tit bare at  
være et menneske.

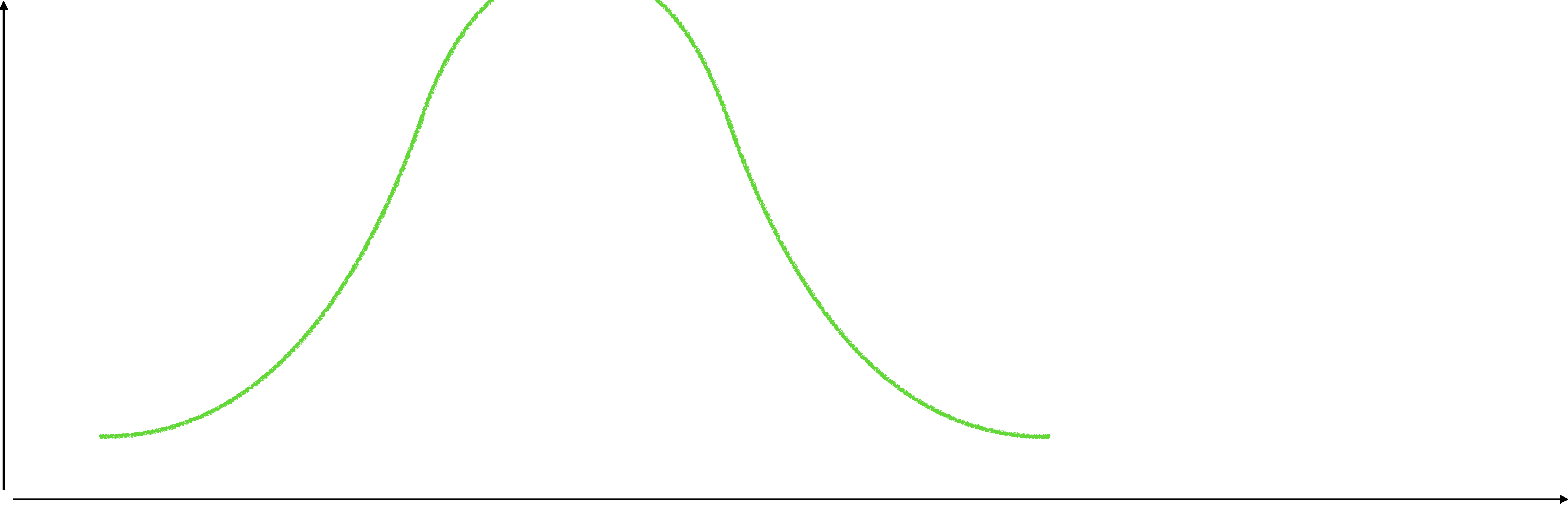
# fremdrift

KUNSTHAL CHARLOTTENBORG  
Kenneth Balfelt Team // Johan August  
*Sowing the Seeds of Love*  
5 May – 31 July 2022



# De gennemsnitlige studerende

Antal studerende



Opfattelse af de studerendes niveau:

Laveste niveau

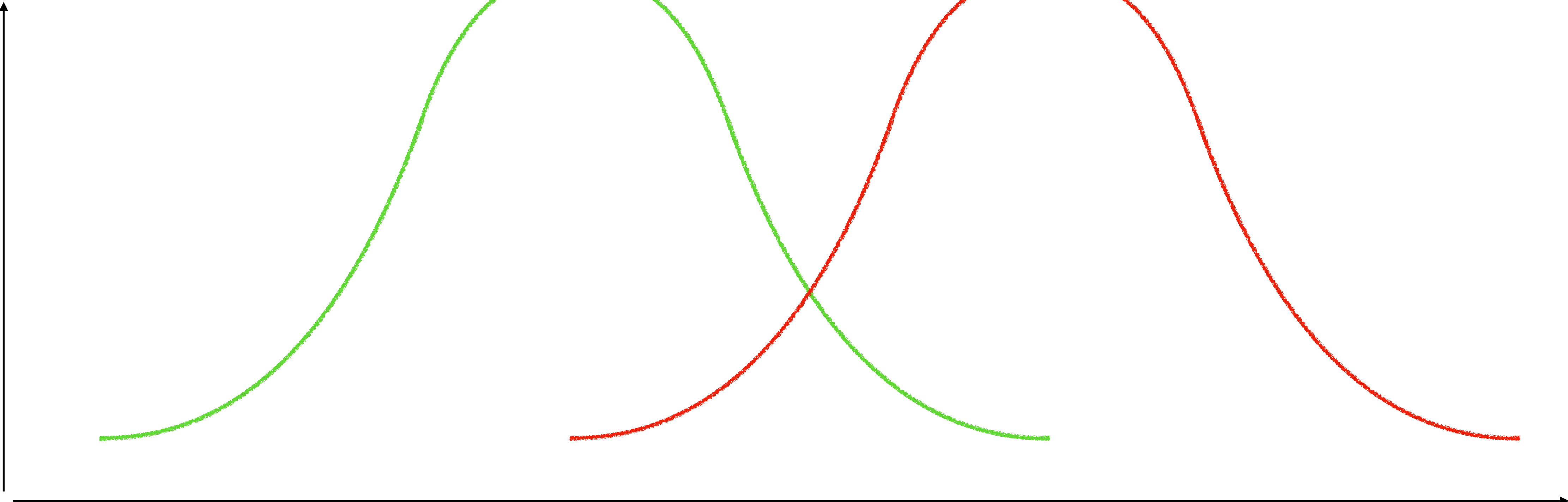
Uendeligt højt niveau



**De gennemsnitlige studerende**

**Forventninger til gennemsnitlige studerende**

Antal studerende



Opfattelse af de studerendes niveau:

Laveste niveau

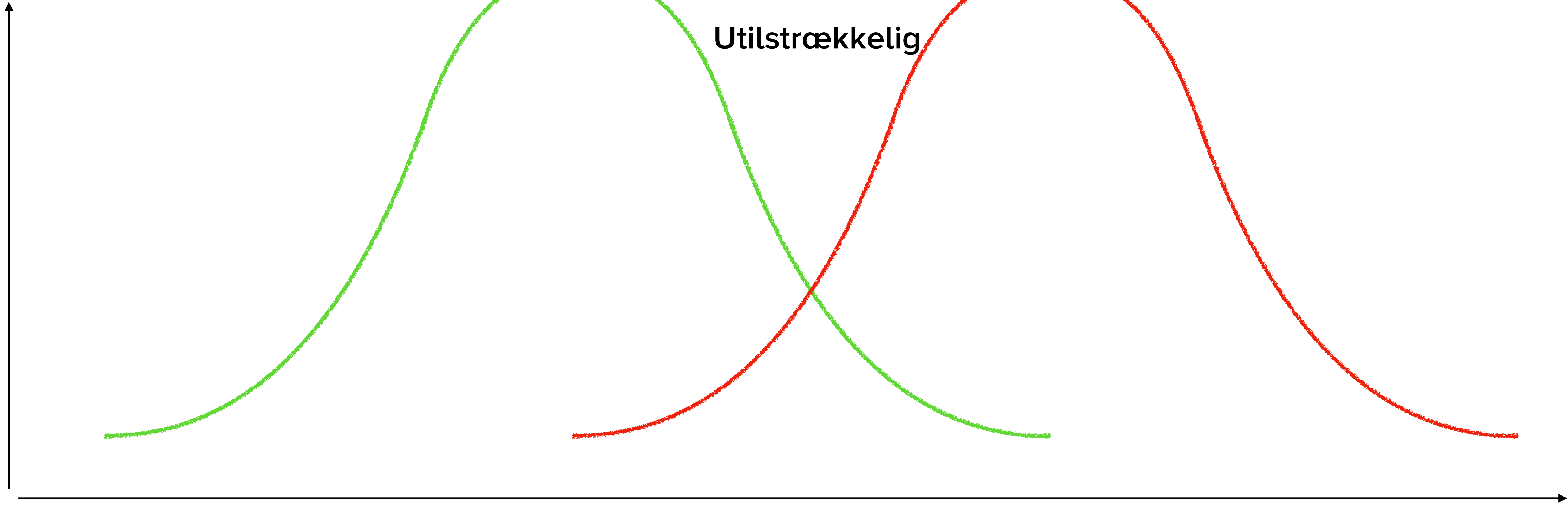
Uendeligt højt niveau



De gennemsnitlige studerende

Forventninger til gennemsnitlige studerende

Antal studerende



Utilstrækkelig

Opfattelse af de studerendes niveau:

Laveste niveau

Uendeligt højt niveau



Jeg løber evigt uden  
refleksion, i en evig  
flugt for at honorere.

# robust

KUNSTHAL CHARLOTTENBORG  
Kenneth Balfelt Team // Johan August  
*Sowing the Seeds of Love*  
5 May – 31 July 2022





Jeg er en  
gennemsnitlig  
kunstner

Jeg er en  
gennemsnitlig  
kommunikations-  
medarbejder

Jeg er en  
gennemsnitlig  
projektleder

Jeg er en  
gennemsnitlig  
kunstner



Der er mange ting  
der fylder, men  
ensomhed er noget af  
det der fylder mest.

alene

KUNSTHAL CHARLOTTENBORG  
Kenneth Balfelt Team // Johan August  
*Sowing the Seeds of Love*  
5 May – 31 July 2022



Mennesket er ikke  
som det bør være.  
Det er som det er.

# resignation

KUNSTHAL CHARLOTTENBORG  
Kenneth Balfelt Team // Johan August  
*Sowing the Seeds of Love*  
5 May – 31 July 2022



**strukturelle**  
**institutionelle**  
**læringsrummet**  
**individuelle**



**indsats**

**områder**



A man in a dark blue sweater and dark pants stands on a rooftop terrace, holding a red coffee cup. The terrace features a grey metal railing, several raised garden beds with green plants, and a wooden bench. In the background, there are residential buildings and a cloudy sky.

# Undervisning- og læringsmiljøet

1.

Tryghed og sociale relationer

2.

Administrativ planlægning og strukturer

3.

Stresshåndtering

4.

Sociale Medier

5.



**Undervisning og læringsmiljøet**

**Tryghed og sociale relationer**

**Administrativ planlægning og strukturer**

**Stresshåndtering**

**Sociale Medier**

1.

2.

3.

4.

5.







1. Undervisning og læringsmiljøet

2. Tryghed og sociale relationer

3. Administrativ planlægning og strukturer

4. Stresshåndtering

5. Sociale Medier





1. Undervisning- og læringsmiljøet

2. Tryghed og sociale relationer

3. Administrativ planlægning og strukturer

4. Stresshåndtering

5. Sociale Medier



**Undervisning- og læringsmiljøet**

1.

**Tryghed og sociale relationer**

2.

**Administrativ planlægning og strukturer**

3.

**Stresshåndtering**

4.

**Sociale Medier**

5.





pejle

mærker



balance

resonance

Kærlighed



# 3. Århus

## Kunstakademi

Kunst om stress og egne

arbejdsforhold

Kenneth Balfelt Team // Johan August

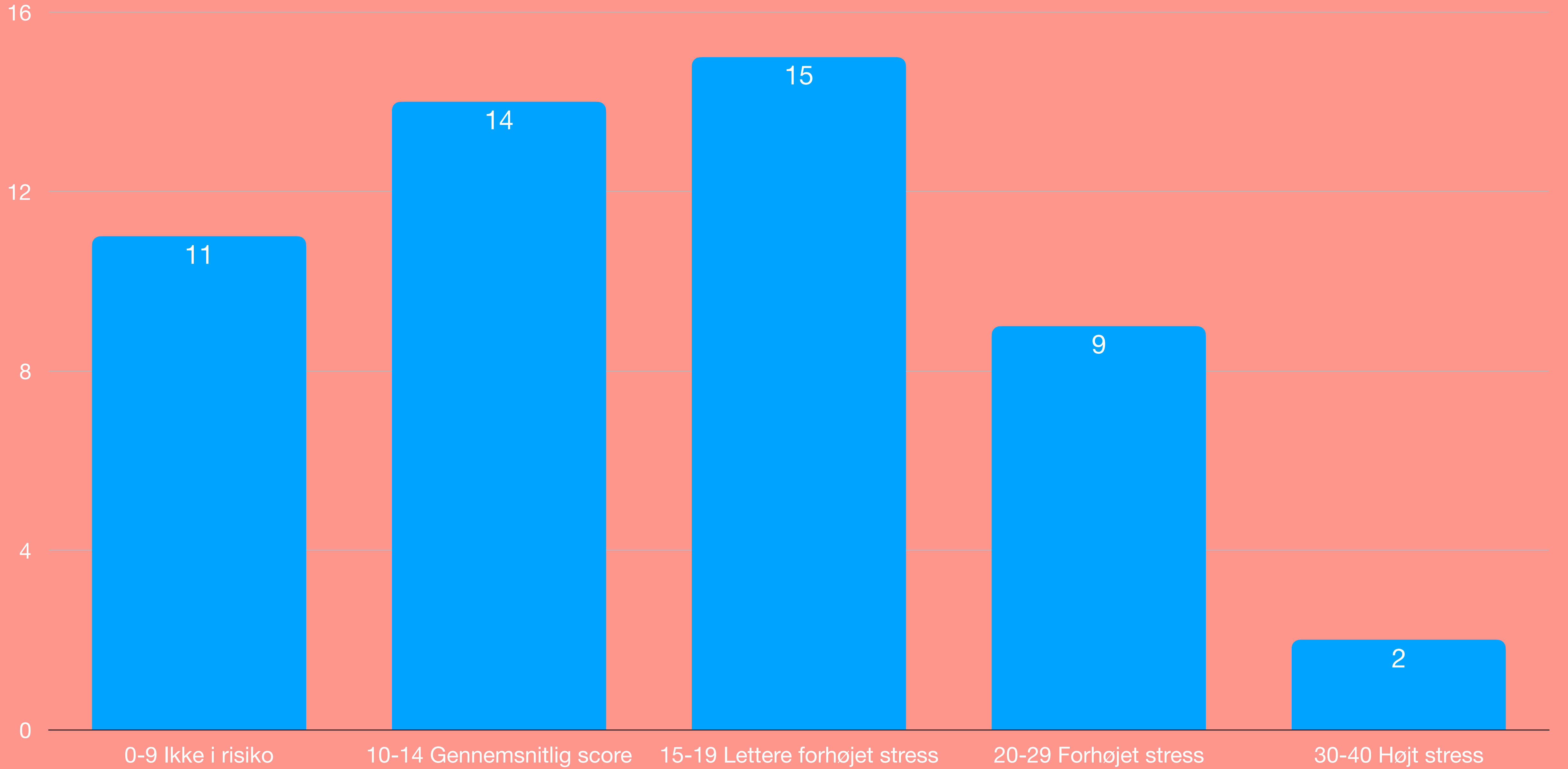
December 2022







# PSS-stress test - studerende på Århus Kunsthøgskole





# Regler

- Ingen skærm og mobil i arbejdstid - kun evt. kl 13-14 til research
- Monotasking - dvs. vi gør een ting ad gangen.
- Arbejd i 25-45 min slots  
med ét greb i slottet  
én intermezzo imellem slots.

Se greb og intermezzoer i mødeguide [www.kennethbalfelt.org/mode-pa-kunsten-publikation](http://www.kennethbalfelt.org/mode-pa-kunsten-publikation).















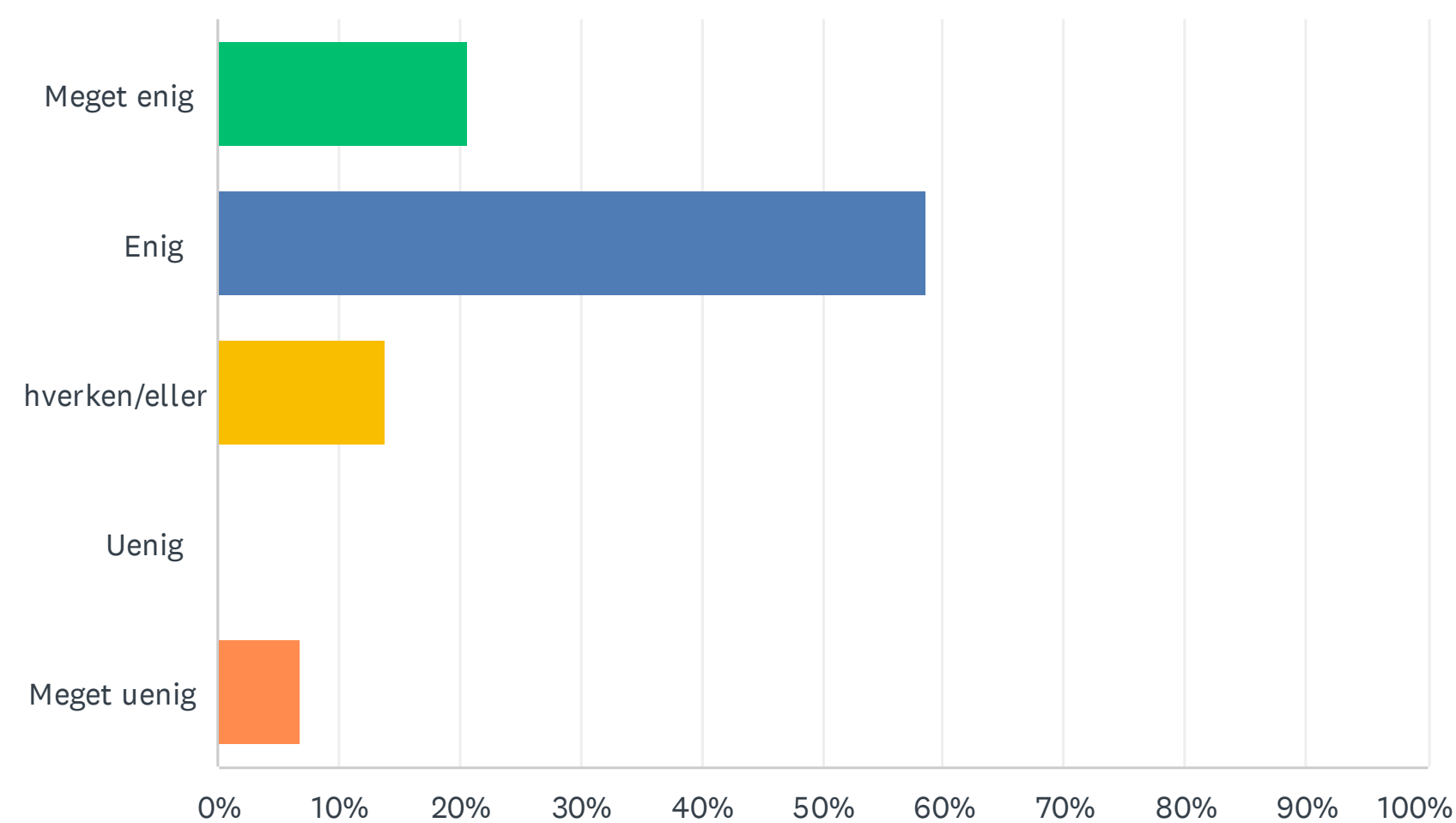
# Retræte dag - rammen

- Være (sammen) i stilhed og være i nuet
- Stilhed og ingen kommunikation med tegn/øjeblikkontakt
- Ingen skærm i arbejdstiden (med mindre din kunst udvikles på skærm!)
- *Mulighed for individuelle samtaler med undervisere og Kenneth*



### Sp. 7 Jeg kan bruge de nye arbejdsmetoder når jeg laver kunst

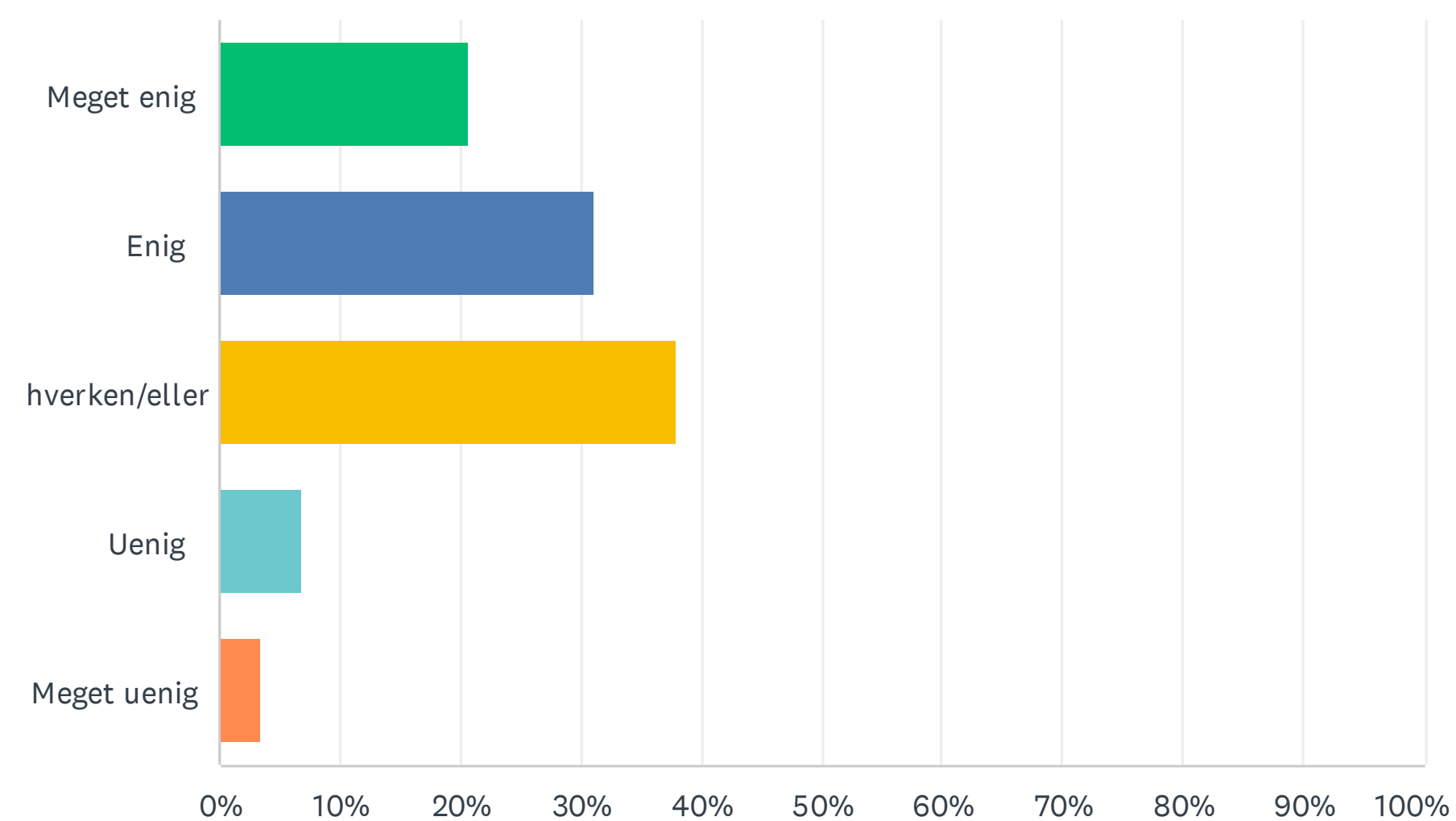
Besvaret: 29 Sprunget over: 0



SVARMULIGHEDER	BESVARELSER	
Meget enig	20.69%	6
Enig	58.62%	17
hverken/eller	13.79%	4
Uenig	0.00%	0
Meget uenig	6.90%	2
I ALT		29

### Sp. 8 Det er mere meningsfuldt at arbejde med min kunst, når jeg bruger de nye arbejdsmetoder

Besvaret: 29 Sprunget over: 0

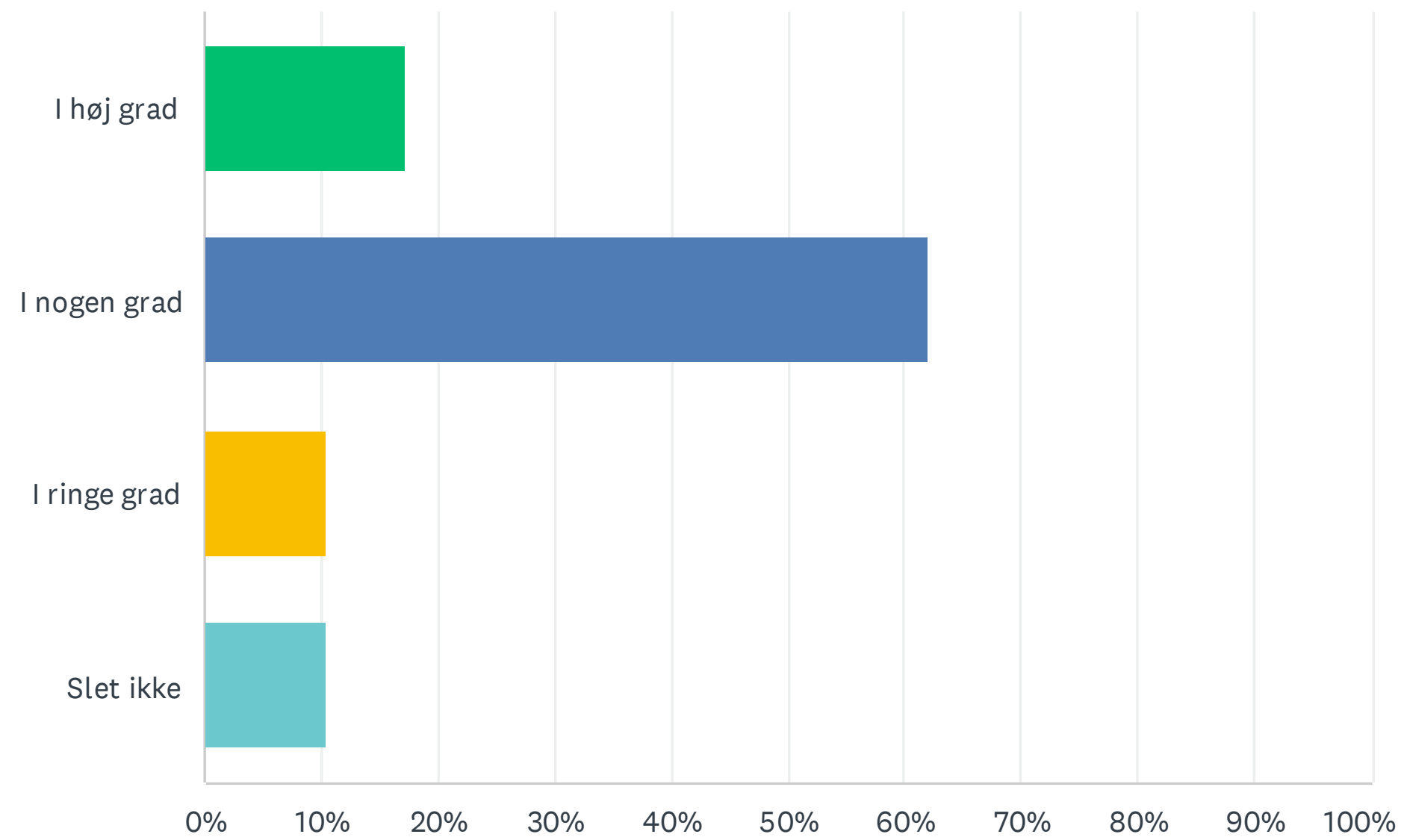


SVARMULIGHEDER	BESVARELSER	
Meget enig	20.69%	6
Enig	31.03%	9
hverken/eller	37.93%	11
Uenig	6.90%	2
Meget uenig	3.45%	1
I ALT		29



### Sp. 16 Jeg vil benytte de nye arbejdsmetoder fremover

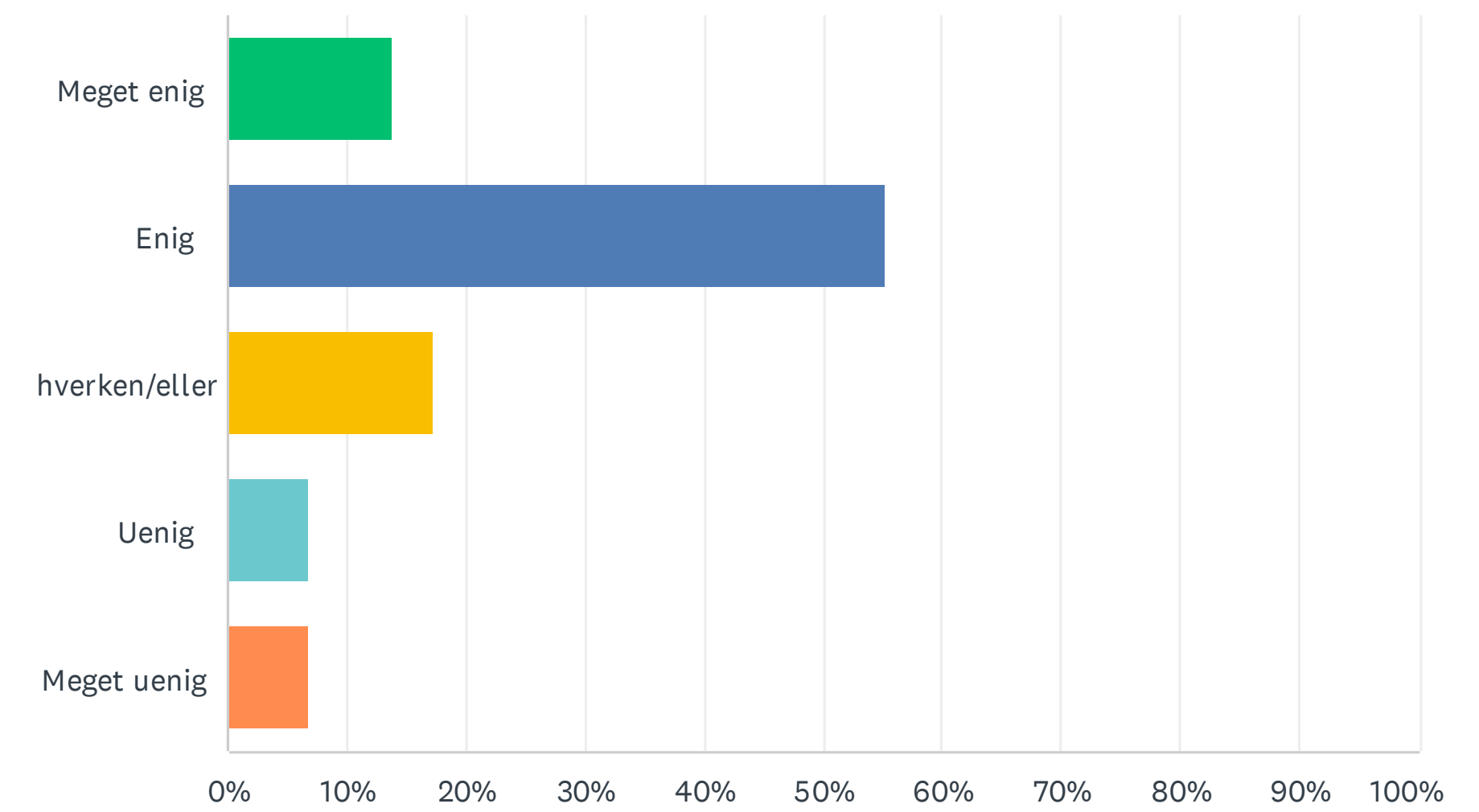
Besvaret: 29 Sprunget over: 0



SVARMULIGHEDER	BESVARELSER
I høj grad	17.24%
I nogen grad	62.07%
I ringe grad	10.34%
Slet ikke	10.34%
I ALT	

### Sp. 11 De nye arbejdsmetoder skal indtænkes i undervisningen

Besvaret: 29 Sprunget over: 0



SVARMULIGHEDER	BESVARELSER
Meget enig	13.79% 4
Enig	55.17% 16
hverken/eller	17.24% 5
Uenig	6.90% 2
Meget uenig	6.90% 2
I ALT	29



**Kenneth A. Balfelt**

billedkunstner

Kenneth Balfelt Team

Dybbølsgade 51, stuen

1721 København V

Mobil + 45 26 52 66 00

kenneth@kennethbalfelt.org

Skype: kennethbalfelt

[www.kennethbalfelt.org](http://www.kennethbalfelt.org)

+

**Johan August**

Billedkunstner

Østerbrogade 93

2100 København Ø

[johan@johanaugust.org](mailto:johan@johanaugust.org)

Tel. nr.+ 45 2628 4124

**Tak**